

الأسباب المثيرة لألم الأعصاب :

قد يشعر البعض بألم الأعصاب في أوضاع جسدية أو نشاطات معينة مثل المشي أو الوقوف لمدة طويلة ، كما يؤدي تلف الأعصاب لجعل الجسم أكثر حساسية عند ملامسة الجسم للملابس او اغطية الأسرة ، مما يعيق النوم بشكل طبيعي مريح إذ قد تشكل وضعية النوم ضغطا وألما على الجسم مما يلزم مراجعة الطبيب وتعديل نمط الحياة مع تناول العلاجات .

افضل الأغذية لتقوية الأعصاب :-

١- **الكبدة** :

غنية بفيتامينات ب٦ وب١٢ اللازم والمفيد لتصنيع الموصلات العصبية وتقويتها ، كما أنها تحتوي على جمض الفوليك الذي يساعد الجهاز العصبي على أداء وظيفته بشكل جيد .

٢-الخس :

مفيد لتهدئة وتقوية الأعصاب بشكل كبير لما يحتويه من فيتامين ب وفيتامين ه ، وكذلك الماغنسيوم والكالسيوم ، وهو يعمل على تخليص الجسم من الاجهاد والقلق مما يعالج التوتر العصبي .



٣-البيض :

يفيد البيض في تقوية الجهاز العصبي وتحسين أدائه لما يحتويه من فيتامين ب ، وأيضا مادة الكولين المنظمة لعمل الدماغ والجهاز العصبي .



٤-السمك :

يحتوي على الأحماض الدهنية الغير مشبعة أوميجا ٣ و٦ وهما ضروريان لنمو الخلايا العصبية ، وقيامها بوظيفتها في توصيل الاشارات العصبية للعضلات وتنفيذها لها بشكل منضبط ، وقد لوحظ تأثير تناول السمك على قدرة التعلم والادراك بشكل كبير .



٥- الموز :

كنز لصحة الدماغ والجهاز العصبي ، لما يحتويه من بوتاسيوم بنسبة عالية تقوي الأعصاب ، وفيتامينات ب٦ وب١٢ أيضا ، كما أنه مهدئ للأعصاب لاحتوائه على مادة التربتوفان وهي حمض اميني هام يساعد على انتاج السيروتونين المهمة للدماغ والخلايا العصبية .



٦- الفراولة :

تعمل على الحد من تدهور وظائف الجهاز العصبي والدماغ ، فتحمي الأنسجة من التدهور لما تحتويه من كم مناسب من اليود الذي يعمل على تحسين سير الاشارات العصبية في الخلايا العصبية .



٧- الكيوي :

يحتوي على البوتاسيوم المفيد في سلامة وتقوية الجهاز العصبي ، كما يحتوي على مادة السيروتونين التي تهدئ الجهاز العصبي وتخفف الاضطرابات والتوتر كما أنها تساعد على النوم .



٨- التمر :

غني بالسكريات سريعة الامتصاص المفيدة لتحسين أداء الدماغ والخلايا العصبية ، وفيتامين ب الذي يحافظ ويقوي الجهاز العصبي ويعالج التوتر .



٩- العدس :

من أهم الأغذية لتقوية الجهاز العصبي ، كما أنه يعالج الأمراض العضوية الناتجة عن ضعف الأعصاب والتوتر مثل التهاب القولون العصبي ، وبفضل تناول العدس بقشوره للفائدة العلاجية الكبيرة لها



<u>١٠- اللحوم الحمراء :</u>

تحتوي على مادة الجليكوجين الذي يتحول إلى جلوكوز المفيد في تقوية الجهاز العصبي وتحسين أدائه ، كما تحتوي على فيتامينات ب المتعددة المقوية للأعصاب .



الأسباب المثيرة لألم الأعصاب :

قد يشعر البعض بألم الأعصاب في أوضاع جسدية أو نشاطات معينة مثل المشي أو الوقوف لمدة طويلة ، كما يؤدي تلف الأعصاب لجعل الجسم أكثر حساسية عند ملامسة الجسم للملابس او اغطية الأسرة ، مما يعيق النوم بشكل طبيعي مريح إذ قد تشكل وضعية النوم ضغطا وألما على الجسم مما يلزم مراجعة الطبيب وتعديل نمط الحياة مع تناول العلاجات .

النتائج المترتبة على تلف الأعصاب :

– فقدان الإحساس : يؤدي تلف الأعصاب لفقدان الإحساس أو الخدر في أطراف الأصابع ، مما يعيق قيام المريض بأي عمل أو استخدام يديه بطريقة طبيعية ، وصعوبة الكتابة أو الحياكة أو أي عمل يحتاج للتركيز ، مع تبلد الأصابع كأنهم يرتدون القفازات .

– فقدان التوازن : يعمل تلف الأعصاب على ضعف العضلات ، مما يؤدي لصعوبة الحفاظ على توازن الجسم ما يؤدي للسقوط في بعض الأحيان ، مما يحتاج لجلسات العلاج الطبيعي والتأهيلي ، مع استعمال الأجهزة المساعدة عند المشي .

– اصابات غير مرئية : وتتمثل في التنميل والخدر الناتج عن تلف الأعصاب ، والذي قد يسبب الإصابة بالجروح دون الإحساس ، والتي قد تصيب القدمين أثناء المشي ويكتشف بالصدفة .

– تطور الآم الأعصاب : وينتج عن تطور الحالة مع مرور الوقت ، والتي تبدأ في الأطراف البعيدة عن المخ والنخاع الشوكي مثل اليدين والقدمين ، ثم تنتقل للذراعين والساقين ، مما يستدعي بدء العلاج في بداية الحالة للسيطرة على تلف الأعصاب

أفضل طرق لتهدئة أعصابك

الأعشاب

هذه أفضل الطرق الطبيعية التي يجب أن تستخدمها من أجل تهدئة أعصابك . يمكنك تحضير الأعشاب في الشاي ، أو للبحث عن بعض شكل الأقراص .

عشبة الميليسا وذنب الاسد أو عشبة الأم

هما نوعان من الأعشاب المشهورة والكبيرة لمكافحة القلق .
يمكنك العثور عليها على شكل أقراص او الشاي مثل شاي البابونج
. فهو مثالي لتهدئة الأعصاب





الاسترخاء والتدليك

ان الاسترخاء والتدليك يساعد على تهدئة الأعصاب وتخفيف الضغط ، كما ان التدليك هي طريقة رائعة للتخلص من الإحباطات المكبوتة والشعور بأنك على نحو أفضل ، فإنك يسمح لجسمك للاسترخاء والتخلص من الضغوط من ظهرك والرقبة والساقين والقدمين .



الروائح

الروائح انها رهيبة التي يمكن أن تؤثر على الجسم والعقل . الروائح هي من بين أفضل الطرق لتهدئة الاعصاب .ومن هذه الرواح كرائحة الاسترخاء مثل

الخزامى أو خشب الصندل

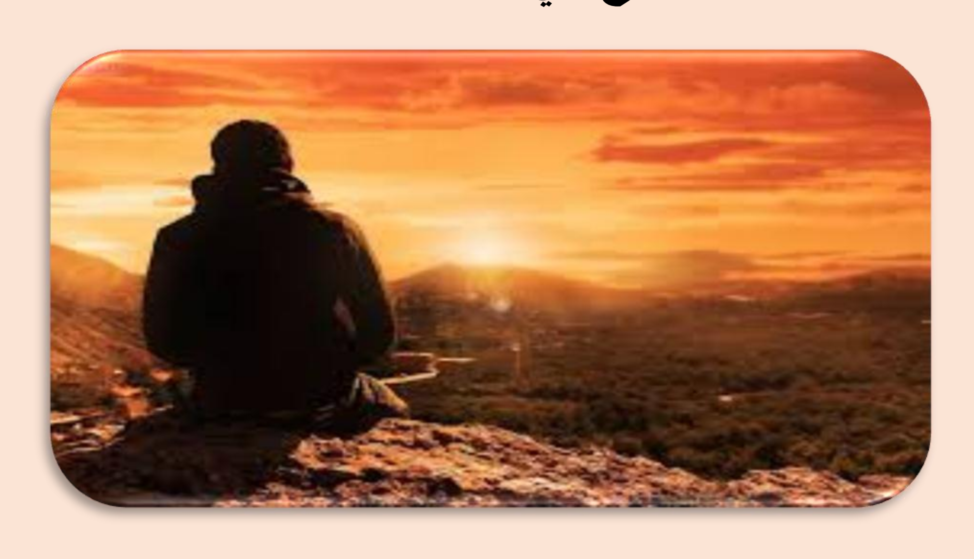
عندما تكون في حاجة لتهدئة أعصابك . أحيانا يمكنك استخدام الزيوت في الحمام ، أو الداب على الجسد . كما يمكنك أيضا استخدام الزيوت على الملابس للحفاظ على الهدوء خلال النهار



التأمل

هناك الكثير من الناس التي تقوم على استخدام التأمل كوسيلة طبيعية للاسترخاء ، وجلب بعض الطاقة الإيجابية ، خلال التأمل إذا كنت تركز على التنفس والتفكير في الامور بطريقة ايجابية في حياتك . فهناك العديد من الأساليب المختلفة للتأمل . حاول بعدد قليل من تقنيات المختلفة في العثور على احد هذه الاسباب .

لا حاجة للذهاب إلى الجبال فقط خلال خمس دقائق من الهدوء لجني فوائد التأمل . هناك أدلة بأن النوبات السريعة من التأمل الصامت في اليوم يمكن أن يخفف التوتر والاكتئاب . يمكنك العثور على مكان مريح في مكان هادئ .



ليلة جيدة

في كثير من الأحيان كل ما نحتاج إليه لتهدئة الأعصاب هو مجرد الراحة لمدة ليلة كاملة جيدة . بالتأكيد ، يمكن أن يكون من الصعب للغاية العثور على النوم السليم عندما تكون تشعر وكأنك تحت الضغط ، ولكن عليك ان تبذل قصارى جهدكم للحصول على أكبر قدر ممكن من النوم . شرب شاي البابونج قبل الذهاب إلى السرير أو الحصول على بعض الاسترخاء والتدليك . فإنك سوف تحصل على ما يكفي من النوم والذي يساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحا وتكون مستعدة للتعامل مع مشاكل مختلفة وحلها

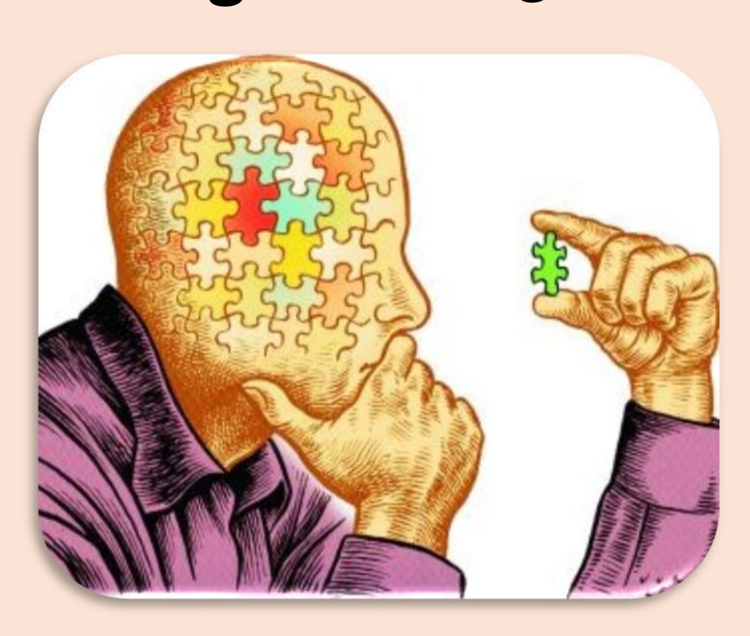
اليوغا

نعم ، اليوغا هي ممارسة مهدئا التي يمكن أن تساعدك أيضا للتهدئة . سوف تعمل على قوتك ، والمرونة والتوازن . بعد اليوغا ستشعر وكأنك جيد وبحالة أفضل من ذلك بكثير . أنها تساعد على التركيز على الجسد ، والتهدئة الذهنية ، وتحسين القدرات .



التفكير

التفكير هو ممارسة شهيرة للحد من التوتر وعلاج الألم . جسمك لديه العديد من نقاط الضغط المختلفة التي تضغط عليه ، وتساعدك على التهدئة والاسترخاء . فرك الآذان هو وسيلة واحدة للاسترخاء . كما ان استخدام السبابة والإبهام للتدليك بلطف للحافة الخارجية من أذنك لعدة دقائق .



فرك قدميك

يمكنك الحصول على الاسترخاء المرتجل من خلال تدليك القدم ذهابا وإيابا أكثر من كرة الغولف

تنقيط المياه الباردة في معصميك

عندما تشعر بالإجهاد ، فيمكنك التوجه إلى الحمام وإسقاط بعض الماء البارد على معصميك . هناك الشرايين الرئيسية اليمنى تحت

الجلد ، لذلك يمكن تبريد هذه المناطق لتساعد على تهدئة الجسم كله .



فرش شعرك

حقا ، ان الحركات المتكررة مثل استخدام الفرشاة من خلال شعرك ، وغسل الأطباق ، أو الحياكة يمكن أن يشعر الجسم بالاسترخاء .



النظر من النافذة

يمكنك أخذ قسط من الراحة لمدة خمس دقائق لا تفعل بها شيئ سوى التحديق من النافذة . يمكن النظر إلى مشاهد الطبيعة مثل الأشجار والحدائق العامة وسوف تشعر بالاسترخاء اكثر من ان تحدق في شاشة التلفزيون .



اضحك

الضحك هي واحدة من الطرق للتغلب على التوتر ، ولكن هناك علم وراء ذلك . نوبة من الهستيريا يمكن أن تزيد من تدفق الدم وتعزيز الحصانة



التحدث إلى صديق

يمكنك التحدث إلى صديق لأنه قد يساعده على مشاركة مشاعرك . في الواقع ، أكثر الناس الثرثارة تميل إلى أن تكون أكثر سعادة لأنـها تقوم بالتنفيس عن مشاكلها إلى زميل في العمل أو إلى أحد أفراد الأسرة المقربين .



مضغ العلكة (اللبان)

العلكة هي وسيلة سريعة وسهلة التي تساعد على الحد من الإجهاد . فيمكن خلال بضع دقائق من المضغ في الحد من القلق وخفض مستويات الكورتيزول .



د.لبني عبد العزيز